

# 新・原初音 瞑想講座 (初級～中級)

(オンライン/対面)

by 渡邊愛子

- ・原初音瞑想講座 (映像+音声、原初音マントラ含む)
- ・中級瞑想講座 (映像+音声)
- ・渡邊愛子による直接指導 (オンライン/対面)

瞑想の奥義を惜しみなく伝授！

知識を腑に落として瞑想をマスターする

願望実現から最高の人生創造の仕組みまで



# 「新・原初音瞑想講座」 直接指導テキスト

## 1. 世界の瞑想法

世界中で実践されている様々な瞑想法

## 2. 原初音瞑想とは

生誕時の宇宙音を使う原初音瞑想とは

## 3. 原初音瞑想の効果

日常で得られる瞑想効果とその仕組み

## 4. グループ瞑想の体験

瞑想の指導（約40分）と誘導瞑想（約40分）

## 5. 人生をアップグレード

原初音瞑想が人生全般に与える影響とは

## 6. 瞑想の習慣化

瞑想を習慣化するための個別アドバイス



# 1. 世界の瞑想法

(世界中で実践されている様々な瞑想法)

- マインドフルネス瞑想
- ヴィパッサナー瞑想
- 坐禅
- ヨーガ瞑想
- TM瞑想
- 原初音瞑想
- フルフィルムメント瞑想
- ビジュアライゼーション
- チャネリング
- ヒプノセラピー
- ヘミシンク
- etc...



## 2. 原初音瞑想とは

(生誕時の宇宙音を使う原初音瞑想とは)

- 原初音瞑想の起源
- ストレスマネジメントとしての側面
- ストレスは病気の根源
- 瞑想で得られる「安らかな意識」
- 瞑想によるストレスマネジメント (まとめ)
- 原初音瞑想／原初音マントラとは
- マントラ瞑想の種類と段階
- Dr.チョプラが最適化した瞑想
- 人間は多次元の存在



# 3. 原初音瞑想の効果

(日常で得られる瞑想効果とその仕組み)

- 原初音瞑想で得られる効果
- 原初音瞑想で「マインド」を超える仕組み(1)(2)(3)
- マインドを超えてスピリットにアクセスするメリット
- BODY-MIND-SPIRITの解説 (生命のレイヤー)
- 「マインド」とは
- 「スピリット」とは
- 「魂」とは
- 魂とスピリットを図解すると…



### 3. 原初音瞑想の効果 【続き】

(日常で得られる瞑想効果とその仕組み)

- 原初音瞑想1回30分×1日2回の根拠
- 毎日継続することで効果が蓄積していく
- 願望実現ツールとしての瞑想
- 生まれて来た目的に沿って導かれていく
- エゴの構成要素と特徴
- 瞑想でエゴを超えていく
- カルマの洗淨
- 制限からの解放



## 4. グループ瞑想の体験

瞑想の指導（約40分）と誘導瞑想（約45分）

- 瞑想するタイミング
- 瞑想する推奨環境
- 瞑想時の座り方、姿勢など
- 瞑想が始まったら…
- 瞑想中の注意点
- ギャップ（無）とは何か
- 瞑想中に考えが浮かぶことについて



# 5. 人生をアップグレードしていく (瞑想が人生全般に与える影響とは)

- 瞑想を上達するには
- 「期待を手放す」ということ
- 日常での効果をフルに味わう秘訣
- 原初音瞑想の効果は「覚醒」によるもの
- 覚醒の学術的定義 (Fundamental Wellbeing)
- 覚醒状態の例 (上級瞑想実践者たちの日常)
- スピリット=ハイヤーセルフ=真の自分 (True Self)
- METAHUMAN: 31日間の覚醒レッスン
- 「原初音瞑想」「中級瞑想」「上級瞑想」
- 内観と俯瞰のスキルが上がっていく
- 人間関係が「鏡のレッスン」になる



## 6. 瞑想の習慣化

- 瞑想を習慣化するための個別アドバイス
  - 各自の瞑想実践プランにフィードバック
- 瞑想アプリ「究極の瞑想」基本機能
- 瞑想前の質問と瞑想後のスートラ
- 「意図と願望リスト」作成のコツ
- 瞑想直後に見る「お気に入りの存在」
- 瞑想履歴／瞑想用音声との併用
- グループ瞑想用SNS各種
- YouTube「瞑想エンタメちゃんねる」

